

初めてトレーニングルームをご利用される方へ

トレーニングルームを初めてご利用される方は「トレーニング講習会」を必ず受講していただきます。
講習会ではトレーニングの基本論や器具の使い方を中心に指導させていただきます。
講習会への参加を希望される方は、電話、事務所窓口で確認・予約をしてください。

2019年度 トレーニング講習会開催日一覧表

開催月日	日曜日(第2, 第4)		火曜日(第2)	木曜日(第4)
時 間	10:00~12:00	14:00~16:00	14:00~16:00	19:00~21:00
4月	14日	28日	9日	25日
5月	12日	26日	14日	23日
6月	9日	23日	11日	27日
7月	14日	28日	9日	25日
8月	11日	25日	13日	22日
9月	8日	22日	10日	26日
10月	6日(第1)	20日(第3)	8日	24日
11月	3日(第1)	24日	12日	28日
12月	8日	22日	10日	26日
1月	12日	26日	14日	23日
2月	9日	23日	4日(第1)	27日
3月	8日	22日	10日	26日



主な機器

- ・油圧式トレーニングマシン・ダンベル
- ・メキシシンボール・トレーニングチューブ
- ・ランニングマシン・エアロバイク
- ・体重計・血圧計・体脂肪計・Inbody

受講料

・中学生 240円 ・高校生 380円 ・一般 540円 ・65歳以上 350円

障がい者

・中学生 120円 ・高校生 190円 ・一般 270円

注意事項

- ・講習会開始10分前までに事務所にて受付をしてください。
- ・講習会では始め60分ほど説明させていただきます。
- ・持ち物は運動のできる服装・上靴シューズ・タオル・飲み物をお願いします。
- ・65歳以上の方は年齢確認のできるものを、障害をお持ちの方は、障害者手帳などの提示をお手数ですがお願いいたします。

長浜バイオ大学ドーム（滋賀県立長浜ドーム）

〒526-0829 滋賀県長浜市田村町1320

TEL 0749-64-0808 / FAX 0749-62-2006

HP <http://www.bsn.or.jp/dome/>